

ภูมิวิปัสสนา

พระอาจารย์สงบ มนฺตฺสฺนฺโต

ถาม-ตอบ ปัญหาธรรม วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๓

ณ วัดป่าสันติพุทธาราม (วัดป่าเขาแดงใหญ่) ต.หนองแก อ.โพธาราม จ.ราชบุรี

ถาม : ๑๗๕. “ปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

ลูกติดตามฟังธรรมะของหลวงพ่อก็ทำให้มีความรู้สึกว่ามีเรื่องธรรมมากขึ้น ในชีวิตประจำวันรู้สึกเห็นทางสำเร็จของจิตดวงนี้แล้วว่า ไม่อยากไปบอบายภูมิ แต่ไม่รู้ว่าจะค่อยๆ อย่างไร

จริงๆ แล้วลูกอธิษฐานจิต (นี่เขาว่าไปนะ) จึงขอเมตตาถามหลวงพ่อดูด้วย ลูกมีพื้นฐานการภาวนาดังนี้

ครั้งแรกของการนั่งสมาธิ ลูกปวดขามาก จึงเหยียดขาออกแล้วเห็นขาของตัวเองเป็นครั้งแรก เวลานั้นนั่งสมาธิลูกปวดมาก จึงเหยียดขาออกไป เห็นขาตัวเองเป็นขา ซึ่งมีลักษณะเหมือนโดนน้ำร้อนลวก มีหนังหุ้มอยู่ เห็นเหลืองๆ แดงๆ ทิ้งขาที่เหยียดออกไป ในขณะที่นั้นก็อยู่เฉยๆ ไม่ได้ทำอะไรกับมัน

วันที่ ๒ นั่งอีก และก็เดินจงกรมด้วย ขณะที่ลุกขึ้น เห็นปรากฏการณ์ตัวเป็นโครงกระดูก เดินไปเดินมาก็มองดูกระดูก นั่งดูลมหายใจ และเป็นกลุ่มควันออกมา เหมือนตัวเองนั่งสมาธิ

หลวงพ่ : อันนี้เราจะบอกว่าการภาวนา ถ้าพูดถึงเวลาครูบาอาจารย์ท่านแบบว่า “ธรรมสากัจฉา” คือ เวลาคุณธรรมะกัน ถ้ามันมีตัวตนนี้มันพูดเปรียบเทียบได้ แต่ถ้าเป็นปัญหาในคำถามนี้ มันเป็นเรื่องตายตัวมา

ฉะนั้นที่บอกว่าการเห็นกาย เห็นน้ำร้อนลวก เห็นลักษณะของขาตัวเองเหมือนโดนน้ำร้อนลวก เห็นหนังหุ้มอยู่ แล้วพอหนังหลุดออกไป เห็นเป็นเนื้อแดงๆ

นี่ถ้าพูดอย่างนี้ปั๊บ เวลาเรากวนากันไป ถ้าเราเห็นกาย คือ จะเห็นอาการแบบนี้ แต่ถ้าเห็นตามความเป็นจริงนะ มันอยู่ไม่ได้นาน แต่เนี่ยเขาบอกอยู่เป็นเดือนๆ คำว่าเขาอยู่ที่หนึ่งเป็นเดือน หลายๆ เดือน มันแปลกอยู่

คำว่าแปลกอยู่ “คือ มันเห็นโดยสัญญาก็ได้”

เราจะบอกว่า เวลาปฏิบัติไป คนที่ปฏิบัติดีมันจะมีความสุข มีความร่มเย็น มีสติ คนนั้นจะมีอาการเป็นปกติ แต่ถ้าคนที่ปฏิบัติไป แล้วจิตเขาผิดปกติ จะบอกอย่างนี้เลย

จิตของคนนี้บางที่มันผิดปกติ พอจิตมันผิดปกติปั๊บ แล้วพอเรานั่งไป จินตนาการ มันเห็นของมันอย่างนั้นได้ ถ้าเห็นอย่างนั้นได้ขึ้นมา มันยังทำให้ผู้ที่เห็นนี้ไม่มั่นใจในตัวเอง เพราะเราเห็น โดยที่เราไม่ตั้งใจใส่ใจใหม่ พอไปเห็นภาพอย่างนั้นปั๊บ มันจะทำให้เรา หวั่นไหว แล้วที่หวั่นไหวนี้เพราะจิตมันไม่ปกติไง มันควบคุมตัวเองไม่ได้ไง

แต่ถ้าจิตเราเป็นปกติ เราพยายามทำความสงบของใจ พอใจมันสงบเข้ามาแล้ว มันก็เห็นอย่างนี้ได้ แต่การเห็นอย่างนี้ มันไม่ใช่เห็นคงที่ เพราะว่า “การเห็นคงที่ คือ เห็นโดยสามัญญสำนึก”

อย่างเช่นเรายืนอยู่บนนี้ เรายืนในปัจจุบันนี้ เรามองสิ่งใดเราจะเห็นได้ชัดเจนมากเลย แต่ถ้าลองเรามีเรือแพออกไปกลางแม่น้ำนะ แล้วเกิดมีคลื่นมานี้ เราจะมองเห็นภาพใดไม่ชัดเจนหรือ

“จิตของคนที่เป็นสามัญญสำนึก” เราบอกว่าถ้าอยู่บนดิน มันเป็นสามัญญสำนึกของมนุษย์ มันเห็นด้วยตาเนื้อใจ มันเห็นด้วยความปกติใจ นี่เห็นด้วยตาเนื้อนะ เพราะอะไร เพราะเรายืนอยู่บนแผ่นดินใส่ใจใหม่

ทีนี้เราพยายามทำความสงบของใจเราขึ้นมา มันร่มเย็นเป็นสุข จนเป็นเหมือนบนน้ำ เพราะบนน้ำ.. มันไม่คงที่ บนน้ำ..มันไม่เหมือนดิน แผ่นดินนี้มันมั่นคง แต่น้ำ..มันวูบไหวไป เพราะมันเป็นของเหลว

พอเราไปตั้งอยู่บนน้ำ มันทรงตัวของมันไม่ได้มันคง แต่ถ้าเวลาเราทำสมาธิได้
แน่นอน เราทำพุทโธ พุทโธ พอจิตเป็นสมาธิ ก็เหมือนกับทะเลที่ไม่มีคลื่น คือทะเลนั้น
มันจะราบเรียบ เรือมันจะวิ่งไปด้วยความนิ่งของมัน

จิตของเราถ้ามันดีขึ้นมา ถ้ามันมี “สัมมาสมาธิ” การเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต
เห็นธรรมนี้ มันเห็นของมัน แต่กระแสน้ำมันไม่คงที่ของมันอยู่แล้ว มันจะมีคลื่นของมัน
มันไม่ตายตัว ถ้าสมาธิปกติ กรณีอย่างนี้มันจะเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นเวลาคุณธรรมะกัน เวลาแก้ปัญหากัน ถ้าเราแก้ปัญหาตามเอกสารไป อย่างนี้
ใครเขียนอะไรมา มันก็ถูกหมดแหละ นี่เห็นกายเป็นอย่างนั้น... สภาวะเป็นอย่างนั้น.. แล้ว
ถ้าเห็นอย่างนั้น ทำไมมันไม่มีผลงานต่อไป

เราทำอะไรก็แล้วแต่ มันจะมีผลงานต่อเนื่องใช่ไหม จิตมันจะพัฒนาขึ้นไปใช่
ไหม ถ้ามันมีผลงานต่อเนื่อง ทุกอย่างดีขึ้นไป มันจะเป็นประโยชน์กับมัน แต่ถ้าผลงาน
ต่อเนื่องมันไม่มี มันต้องกลับมาพุทโธเลย

การที่มันเห็นหนังหุ้มอยู่แล้วจะ “ปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

ถาม : ฉะนั้นขณะที่เดินจงกรม เห็นโครงกระดูกเดินไป ขณะที่ยืน ขณะจะเลี้ยวกลับ
เห็นตัวเองไม่ใช่ตัวเองในปัจจุบันนี้เลย เห็นลางๆ ว่าสวมใส่เสื้อผ้าที่มีหลากหลายสีไป
เรื่อยๆ ในขณะที่สวมชุดขาวอยู่ การมองดูตัวเองที่ไร จะเห็นเหมือนว่าเขาอยู่ในโพรง
หน้าอก มองขึ้นมองลงเป็นโพรงกลวงๆ นั้น

หลวงพ่ : ถ้ามันเป็นการเห็นจริงๆ นะ การเห็นนี้มันจะรับรู้ของมัน

“ปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

คือให้เรากลับมาพุทโธก่อน พุทโธให้ดี แล้วพอพิจารณาไป ถ้าเห็นสภาวะแบบ
นั้น อย่างเช่น ถ้าเราเห็นหนัง เห็นร่างกายของเรา แล้วมันเหมือนกับเวลาโดนน้ำร้อนลวก
แล้วหนังนี้หลุดออกไป หรือถ้าหนังของเรามันลอกออกไปสดๆ มันจะมีเลือดเยิ้มของมัน
อาการอย่างนั้น มันจะเกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้น มันสะเทือนหัวใจไป

แต่นี้เพราะว่ามันปวดขา “ความปวด คือ ความรู้สึกนี้ มันจะเข้าถึงตัวมันเองได้” แต่ถ้าความรู้สึกของเรามันไม่คู่คี่ ความรู้สึกมันไม่เข้าถึงหัวใจ อันนั้นมันจะเป็น “สัญญา” ใจ มันจะเป็นรูปที่เราเห็นจากข้างนอก

ฉะนั้นวิธีแก้ “การจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

คือเราต้องพุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้จิตมันสงบเข้ามา ถ้าจิตมันสงบเข้ามานะ พอมันเห็นของมัน มันสะท้อนใจของมัน แล้วพอสะท้อนใจพอจิตสงบ “อุคคหนิมิต วิกาศะ คือ การขยายส่วน การแยกส่วนมันออก”

ถ้ามันเป็นการต่อเนื่อง “อุคคหนิมิต คือ การเห็นภาพนั้นก่อน” พอเห็นภาพนั้นเสร็จแล้ว ถ้ากำลังมันพอ ให้เรานึกंनाง เขาเรียก “รำพึง” รำพึงให้มันแปรสภาพ

เพราะเราเห็นสิ่งใดก็แล้วแต่ “พอเห็นเรื่องอุคคหนิมิต คือ เห็นกาย แล้ววิกาศะ คือ ขยายส่วนแยกส่วน” นั่นคือ “ไตรลักษณ์”

การขยายส่วนแยกส่วนเป็นไตรลักษณ์ เป็นขบวนการต่อไป ถ้าขบวนการต่อไปเกิดขึ้น นั่นแสดงว่าทุกอย่างสมดุล แต่ถ้าขบวนการนั้นไม่เกิดขึ้น คือ มันแยกสิ่งนั้นไม่ได้ ถึงเราจะรำพึงไป มันก็แยกออกไปไม่ได้ เพราะกำลังมันไม่สมดุล ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องกลับมาพุทโธทันทีเลย กลับมาพุทโธ พุทโธ ทำต่อเนื่องต่อไป

ฉะนั้นการเห็นนี้เราจะบอกว่า “การเห็นหรือการสัมผัสสิ่งใดก็แล้วแต่ มันเป็นอดีตไปแล้ว” แต่เขาบอกว่า ถ้ามันต่อเนื่อง มันเป็นไปนะ

ถาม : วันหนึ่ง ขณะเดินครบเวลาแล้วนั่งดูโครงกระดูกนั้นแหละ ชักพักหนึ่งมันก็ปวดขา ปวดอยู่คนละที่กับกระดูก คือ ความปวดอยู่คนละที่กับกาย กับกระดูกที่นั่นอยู่ มันไม่ปนเปกัน ตัวที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรก็อีกอันหนึ่ง แยกกับคนที่ในขณะที่ลูกรู้ที่อยู่เพียงเท่านั้น ไม่ได้ทำอะไรต่อไป

หลวงพ่อก : ถ้ามันแยกได้ “กระดูก... ความปวด กับเรานี้” ถ้ามันแยกออกจากกันได้ นี่คือกำลังมันดี แต่ถึงกำลังมันจะดีขนาดไหนนะ เดี่ยวมันก็กลับมาเป็นอย่างเดิมอีก เพราะมัน “แยกชั่วคราว”

การแยกชั่วคราว เหมือนเราลองเอามือตัดน้ำลิ ถ้าเราเอามือตัดน้ำไป น้ำมันก็กลับมาเป็นเนื้อเดียวกันอีก

“ความรู้สึกสามัญสำนึกของคน คือ ความคิดกับจิตนี้ มันเกี่ยวเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา”

ถ้าการเกี่ยวเนื่องกันอย่างนี้ พอเราใช้ปัญญาของเราเข้าไปแยกมันออก พอแยกออกแล้ว พอขบวนการนั้นจบสิ้น มันก็กลับมาเหมือนเดิมอีกแหละ

ทีนี้พอกลับมาเหมือนเดิม เราก็ต้องทำซ้ำอีก เราต้องตั้งสติของเราขึ้นมา มีสติของเราขึ้นมา แล้วทำซ้ำไปๆ นี่คือถ้ามันเป็นของมันไปตลอดคนนะ แต่ถ้าไม่เป็นของมันไป ให้กลับมาที่พุทโธ

“การทำสมาธิ การภาวนาของเรา เริ่มต้นจากกำลังใจ” พอกำลังใจของเราดี ความศรัทธาของเรามั่นคง เห็นใหม่

คนที่มีความศรัทธาเริ่มต้นมั่นคง จะทำอะไรด้วยความมั่นคง แต่พอทำไปแล้วนี่

๑. ด้วยความท้อ

๒. ด้วยความคุ้นชิน... ชินซาใจ ชินซากับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ชินซากับการกระทำของตัวเอง ความชินชานั้น เพราะมันไม่ก้าวหน้า พอมันไม่ก้าวหน้าเราก็เหนื่อย เราก็ท้อใจ แต่เราต้องให้กำลังใจตัวเอง คือเราต้อง “พลิกแพลง”

ดูอย่างเวลาพระเราดี เห็นใหม่ ทำไมถึงต้องผ่อนอาหารบ้าง ออกธุดงค์บ้าง ย้ายที่บ้าง ทำต่างๆ ไป เพื่อไม่ให้คุ้นชินกับอารมณ์เดิม เพราะอารมณ์เดิมของเรา ที่เป็นความคุ้นชินอันนั้น มันจะทำให้เราคลาดเคลื่อน มันจะทำให้เราอ่อนแอ

ฉะนั้นถ้ามันทำต่อไปอย่างนี้ เวลามันแยกแล้ว พอมันปกติแล้ว เราต้องทำของเรา ต่อเนื่องไป.. ทำต่อเนื่องไป

“ความต่อเนื่อง” คือ ถ้าทำต่อเนื่องแล้วมีอาการอย่างนี้ หรือมีอาการที่เกิดขึ้นแต่ ละครั้งๆ ที่ปฏิบัติแล้วเขียนมา คือว่าเขียนมาหลายรอบ ถ้ามามากหลายที พอเราตอบไปที่ หนึ่ง ก็ขยับทีหนึ่ง.. ตอบไปที่หนึ่ง ก็ขยับทีหนึ่ง

ครั้งที่แล้วถามที่ว่ามันแยกกระดูกใจ ที่ว่าเห็นแล้วไง เราบอกว่าเราจับอารมณ์ จับ ความรู้ที่เขาว่ารู้นั้น

“คือถ้ารู้โดยโลก.. เขาก็ตอบไปอย่างหนึ่ง แต่ถ้ารู้โดยธรรม.. ความรับรู้มันจะ ลึกซึ้งกว่า”

ทีนี้พอลึกซึ้งกว่า แคสมาธินะ บอกให้ทำความสงบของใจ คนปฏิบัติเขาปฏิบัติ เป็นเดือนเป็นปีนะ อันนี้ก็เหมือนกัน เวลาที่เราตอบไปแล้วใช่ไหม พอเราทำแล้วให้ ขยันหมั่นเพียร

“คนจะล่วงพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียร”

ความเพียร ความวิริยะอุตสาหะ ทำความต่อเนื่องเข้าไป อาการมันจะพัฒนาขึ้น ไป มันจะเจริญแล้วเสื่อม.. เสื่อมแล้วเจริญนี้มันจะผลัดกัน

เดี๋ยวเจริญเดี๋ยวเสื่อม เดี่ยวเสื่อมเดี๋ยวเจริญ เพราะมันยังไม่คงที่ มันยังไม่มั่นคง “แต่เพราะมันเสื่อม เพราะมันเจริญนี้แหละ ที่มันทำให้เราเห็นความผิดพลาด” เพราะ ความเสื่อมความเจริญ มันทำให้เราหาทางออก หาทางแก้ไข หาอุบายเพื่อพัฒนา จนมี ความชำนาญ

พอมันมีความชำนาญขึ้นมา คือ เราได้ฝึกหัดใช้ปัญญามากขึ้นบ่อยครั้งเข้าๆ นี้มี ความชำนาญต่อเนื่องขึ้นไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า เห็นไหม

ใครที่ไปถามหลวงตา คำตอบของหลวงตาที่ตอบทุกคนเลยบอก... ถูก ! แต่ให้ซ้ำ นะ ถูก ! ... แต่ให้ซ้ำนะ

คำว่า “ถูก” ถูกทุกคน เห็นไหม เหมือนเด็กเลย เด็กต้องกินอาหารข้าแล้วข้าเล่า เพื่อให้เด็กมันโตขึ้นมา

นี่ก็เหมือนกัน ในการปฏิบัติข้าแล้วข้าเล่าๆ อาการมันเป็นอย่างไร เราจะรับรู้ของเราขึ้นมา ถึงที่สุดถ้ามันชำนาญแล้ว พอมันพิจารณาไปถึงที่สุดแล้วมันแยกบ่อยครั้งเข้า มันจะลึกซึ้ง “ลึกซึ้งแต่อย่าชะล่าใจนะ”

คนส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติแล้วพลาด คือ พลาดเพราะความชะล่าใจของตัวเอง พอมันปล่อย ความปล่อยของคนนะ คุณอาหารที่เราไปกินรสเลิศ เราจะโอ้โฮ.. ดีมากๆ เลย แล้วจะฟังใจมากเลย แต่เดี๋ยวก็ต้องกินอีก

อารมณ์ก็เหมือนกัน เวลาพิจารณาไป พอมันปล่อยวางแล้ว “อย่าชะล่าใจ” ถึงมันปล่อยวางขนาดไหน พอมันมีความสุขแล้วต้องพิจารณาซ้ำอีก ทบทวนๆ ทบทวนบ่อยๆ ถึงที่สุดแล้วถ้าเป็นความจริงของมันนะ เราจะรู้เอง !

เรารู้เองเวลามันขาดนะ “กายเป็นกาย จิตเป็นจิต ทุกข์เป็นทุกข์” คือมันแยกออกของมันเอง มันแยกออกมาว่า “เวลามันขาดนะ คั่งแขนขาดจริงๆ” แต่เวลามันปล่อยนี้มันไม่ขาด

“เวลาปล่อยไม่ขาด มันเป็นคาบสองคม”

คมหนึ่ง.. เวลามันปล่อยแล้วมีประโยชน์กับเรามาก อีกคมหนึ่ง.. พอเวลามันปล่อยแล้ว ก็เลสมันรู้แล้วนะ เพราะมีการกระทำอย่างนี้ มันถึงได้ปล่อยมาอย่างนี้ คราวหน้านะ ความพลิกแพลง ความหลอกลวงของมัน จะลึกซึ้งกว่านี้

เพราะกิเลสมันคือเรา เราเคยทำสิ่งใดประสบความสำเร็จแล้ว พอครั้งต่อไปมันจะหาช่องทางที่จะเอาชนะเรา มันจะพลิกแพลงให้เราเสียท่ามันมากกว่านั้น

นี่มันเป็น “คาบสองคม” แต่ก็ต้องใช้ไปอย่างนี้ เวลาถ้ามันปล่อยมันวางนี้ ดีมากๆ เลย แต่ดีมากๆ นั้นเพราะมันปล่อย เห็นไหม

เหมือนขะที่อยู่แหล่งน้ำ ถ้าน้ำมันน้อย ขะมันก็อยู่ตามแหล่งน้ำ เพราะน้ำมันลดลง แต่ถ้าปริมาณน้ำมันเพิ่มขึ้น มันต้องดันขะนั้นสูงขึ้นๆ ตลอดไป เพราะขะนั้นมันอยู่บนน้ำ

กิเลสของเราในการปฏิบัติก็เหมือนกัน ดาบคมหนึ่ง.. คือ เวลาพิจารณาแล้วมันปล่อยวางได้ แต่ดาบอีกคมหนึ่งมันคอยจะเชือดรณะ อีกคมหนึ่งมันต้องพิจารณาลึกซึ้งกว่านั้น ลึกซึ้งกว่านั้น

ฉะนั้นคำว่า “ซ้า คือทำต่อไปๆ”

เอ๊ะ.. ทำไมครั้งที่แล้วมันสะดวก ทำไมครั้งนี้ทำได้ยากขึ้น ถ้าปากขึ้น

มันเป็นธรรมดา ! เป็นธรรมดา ! เหมือนขะที่มันสูงขึ้น ยิ่งถ้ามรรคละเอียดเข้าไปกว่านี้ มันจะละเอียดเข้าไปกว่านี้

ฉะนั้นสิ่งที่ทำแล้ว “ปฏิบัติอย่างไรต่อไป”

นี่ให้ทำอย่างนี้ ! กลับมาที่พุทโธ สิ่งที่เห็นใจใหม่ ถ้าเห็นแล้วมันเป็นความจริงนะ เห็นแล้วเรามีกำลัง ให้เราเข้าไปพิจารณามัน แยกแยะมัน ถ้าแยกแยะไม่ได้ ให้ทิ้งเลย ! ทิ้งที่เห็นนั้นแล้วกลับมาที่พุทโธเฉยๆ ไม่ใช่เห็นแล้วก็จะเห็นต่อไป

คนรณะจะต่างตาไว้ไม่หลับไม่นอนเลย มันเป็นไปไม่ได้หรอก คนเรา ตอนกลางวันก็ทำงาน ตอนกลางคืนก็ต้องนอนพัก

นี่ก็เหมือนกัน พอไปเห็นกาย เห็นสิ่งที่เห็นนี้ ถ้าเห็นบิ๊ก็ทำงานไป คนทำงานถ้ามีเนื้องาน ก็คือเขาทำงานใจใหม่ พอเขาปล่อยงานเขาก็พักผ่อนใจใหม่

จิตถ้ามันเห็นกาย ให้พิจารณามันเลย แต่ถ้ามันพิจารณาไม่ได้ นี่ฟังสิ.. พิจารณาไม่ได้นะ บางทีคนเห็นแล้วพิจารณาไม่ได้หรอก ถ้าพิจารณาไม่ได้แล้วให้ปล่อยวาง

“ปล่อยวาง คือ พยายามบังคับ” บังคับให้จิตนี้นึกพุทโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้มันปล่อยวาง พอมันปล่อยวางแล้ว มันมีกำลังมากขึ้น เดี่ยวมันกลับไปเห็นแล้ว

คำว่า “เห็นแล้วมีกำลัง เราจะแยกได้” ถ้าแยกไม่ได้ นั่นคือมันเห็นเฉยๆ

“เห็นเฉยๆ จะดึงให้เสื่อมไป”

เหมือนกับที่เมื่อวานนี้ว่า “นิ่งๆ” นิ่งๆ ถ้าไม่มีพุทโธนะ นิ่งๆ อย่างนั้นคือมันจะลง
ภวังค์

ถ้าจิตมันเป็น “อุเบกขา” มันจะลงไปทั้งดีและชั่ว แต่อุเบกขามันตั้งอยู่ใช่ไหม
ช้ายก็ชั่ว ขวาก็ดี

นี่ก็เหมือนกัน “นิ่งๆ” อยู่ก็คือมันจะลงวูบหายไปไง อันนี้ก็เหมือนกันถ้าเห็นกาย
เห็นแล้วมองว่าเห็น เห็นแล้วอยากว่าเห็น... อย่างนี้ผิด !

ถ้าเราเห็นกายก็เหมือนกับเราทำงาน เพราะเวลาทำงาน เราก็ต้องทำงานให้เต็มที่
ตามหน้าที่การงาน เวลาเราพักผ่อนคือเห็นแล้วมันไม่เป็นประโยชน์ เรามองไว้เฉยๆ เห็น
แล้วมันไม่เป็นประโยชน์

มันก็เหมือนกับรถที่ติดเครื่องแล้วไม่ใส่เกียร์ มันก็เผาผลาญน้ำมัน ไปเรื่อยๆ
จนกว่าน้ำมันจะหมดถึงนะ

เห็น.. แล้วก็มองไว้เฉยๆ อย่างนี้มันไม่มีประโยชน์อะไรหรอก !

ถ้าเห็นแล้วมันพิจารณาไม่ได้ ให้อ้างไว้เลย วางแล้วกลับมาพุทโธ คือ เหมือนรถ
ที่ดับเครื่อง ถ้าดับเครื่อง น้ำมันมันก็อยู่คงที่ แต่ถ้าเราติดเครื่อง ไม่ดับเครื่อง น้ำมันมันจะ
โดนดูดไปใช้ตลอด จนกว่าน้ำมันจะหมดถึง

นี่ก็เหมือนกัน “ถ้าจิตมันไม่เต็มที่ให้กลับมาพุทโธ” พุทโธ พุทโธนี้เพื่อเติมน้ำมัน
ดีกว่า ถ้าเรามีน้ำมันมากนะ น้ำมันเราเต็มถึงเราจะไปได้ไกลนะ แต่ถ้าน้ำมันหมดถึงนะ
พอหมดถึงเครื่องดับ แล้วทีนี้ถ้าเป็นดีเซลต่างๆ คิวย ไอ้โฮ.. ต้องไล่อากาศกันตายเลย

นี่ก็เหมือนกัน พอมันเสื่อมไป มันเสื่อมคือมันไม่มีกำลังใจ

เวลาปฏิบัติดี แล้วไปเห็นกายเห็นกระดูก ก็ว่าจะไปนิพพาน จะไปโสคาบันเลย
แหละ แต่พอเวลามันเสื่อมนะ... เลิกเถอะ กลับไปอยู่ปกตินี้

ฉะนั้น ไอ้กรณีอย่างนี้มันเป็นไปได้

ฉะนั้น “การปฏิบัติอย่างไรต่อไป คือ ให้ปฏิบัติอย่างนั้น”

ถาม : ขณะขยับตัวรู้กระดูกทั้งหมด ขณะเคลิ้มไปจิตจะหลับ แล้วรู้สึกว่ตื่นขึ้นมา การเคลื่อนไหวของตัว จิตจะวูบ ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง แล้วตื่นรู้ เห็นกายหลับ เห็นว่าตัวเองนอน อ้าปาก รู้กายขณะหลับ เป็นบ่อยๆ

รู้ว่าตัวรู้ มันรู้้อย่างเดียว ไม่มีความคิด ไม่มีความจำ ไม่มีความรู้สึก ไม่มีอะไรเลย มีแต่เพียงรู้สภาวะ

หลวงพ่ : เพราะวันนั้น อันนี้ที่ตอบไป ที่ว่ามันรู้โดยที่ว่าเป็นปัญญา รู้ที่ไม่เป็นโลก เห็นใหม่ อันนี้มัน “รู้โดยสมาธิใจ” รู้โดยสมาธินะ ขณะหลับอ้าปากอยู่

มันมีพระมาถามหลายองค์นะ ตอนนี้มีคนเป็นหลายคน ที่เวลานอนหลับแล้ว วิญญาณออกจากร่าง แล้วเห็นตัวเองกลับมา นี่ มาถามปัญหานี้หลายคน เราตอบปัญหาไว้ แต่ไม่เอามาออก เพราะถ้าเอาออกไปเดี๋ยวมันไม่ดี

มันมีพระมาถาม พระเขาบอกว่าเวลาเขานอนอยู่ วิญญาณเขาหลุดออกไปเลย แล้ววิญญาณนี้ไปเที่ยวไกลมาก เขากลัวว่าตัวเองจะตาย กลัวตัวเองจะเข้าร่างไม่ได้ พยายามจะเข้าร่างให้ได้ แล้วเป็นอย่างนี้บ่อยๆ

มันเป็นมาพร้อมกัน ๒ องค์ แล้วเราบอกว่า “เวลาหลับแล้วออกนี่มันแก้ไขสิ่งใดไม่ได้”

ฉะนั้นเวลาที่หลับแล้วออกนี้ ก่อนนอนต้องพุทโธชัดๆ ให้มีสติพร้อมกับหลับไป แล้วมันจะออกอีก แต่การออกนั้นมันก็จะสั้นเข้า และมีสติระลึกอยู่

ฉะนั้นเวลานั่งสมาธิ ถ้าจิตมันออก หรือว่าจิตส่งออก หรือจิตเห็นจิต จิตต่างๆ นี้ มันเป็นเพราะเรามีสติสัมปชัญญะ เราควบคุมจิตเราอยู่ แต่ขณะที่เราหลับมันไปอีกมิติหนึ่ง เวลาเราหลับ สติมันไม่พร้อมที่จะควบคุมตัวเองได้

ฉะนั้นเราถึงบอกว่า “ให้ตั้งสติ ! ก่อนนอนให้พุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้หลับไป”

จนบางทีเวลาเขาหลับแล้วนะเขาจะออก แล้วออกนานด้วย ออกปั๊บมันจะไปต่างที่เลย ไปแบบเหมือนเราออกจากบ้าน ไปแบบชีวิตประจำวันนี่เลย แต่ออกไปด้วยวิญญาณะ พอเขาออกไปนี่ เขาเห็นเขานอนอยู่ เห็นพระด้วยกันนอนอยู่ แล้วจิตของเขาออกไป แล้วก็ไปเห็นสภาวะแบบนั้น

นี่เราเอาตรงนี้ขึ้นมาอ้าง เพราะเขาบอกว่า “คือเห็นการวูปลงของจิต ๓ หน ๔ หน เห็นกายหลับ วูปลงๆ” เห็นไหม

“แต่การวูปลงอย่างนี้ คือ มันลงสู่ภวังค์” แล้วมันไปเห็นสิ่งต่างๆ มันถึงบอกว่า “ไม่มีความคิด ไม่มีความจำ ไม่มีความรู้”

จิตมันละเอียดกว่านี่นะ “ไม่มีความคิด ไม่มีความจำ ไม่มีความรู้” วันนั้นเราพูดถึงผลที่มันตอบสนอง

“ผลของมัน” เวลาเราใช้ปัญญา ถ้าเป็นสัญญาเราจะจำด้วยสมอง เหมือนเราทำงานโดยโลก เราจำสิ่งใดมา “สิ่งที่เป็นความจำนี่มันเป็นเรื่องโลกๆ”

แต่ถ้าเป็นเรื่องจิต จิตที่มันทำงานของมัน เวลามันปล่อยวางของมัน มันเป็นอารมณ์รับรู้อีกอารมณ์หนึ่ง มันเป็นความรู้สึกที่ลึกกว่า ที่มันเข้าไปถึงจิตจิต มันเข้าไปอย่างนั้น มันไม่เป็นสัญญา

ฉะนั้นถ้าจะสื่อ มันเป็นคนละเรื่อง แต่ถ้ามันเป็นขณะที่เราวูปไปอย่างนี้ เราจะบอกว่า “ในขั้นของสมาธิ ขั้นของสมถะ” เวลามันเห็นนิมิต มันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่เวลาเห็นนิมิตแล้ว เอานิมิตนี้ เช่น ถ้าเห็นกายพิจารณากาย เวลาปล่อยวางแล้ว มันเป็นอีกเรื่องหนึ่ง

อีกเรื่องหนึ่งคือว่า “ผลตอบสนองที่จิตมันตอบสนองขึ้นมา อันนั้นแหละมันละเอียดใจ” มันไม่ใช่ไปเก็บข้อมูลความจำ แบบที่เราต้องจำให้ได้แบบนี้ไง ถ้าเก็บข้อมูลความจำได้แบบนี้ มันเป็น “สัญญา”

ฉะนั้นกรณีอย่างนี้ เหมือนกับว่าเมื่อก่อนนี่เราเป็นเด็ก เราเคยใส่เสื้อผ้าชุดเด็กๆ แล้วเดี๋ยวนี้โตขึ้นมาซะ ก็จะใส่เสื้อผ้าชุดเด็กๆ นั้น มันจะไปใส่ได้ยังไงล่ะ เดี่ยวนี้

โตขึ้นมาเป็นวัยรุ่นแล้ว เสื้อผ้ามันคนละขนาด โตจนปานนี้แล้วนะ ก็จะเอาเสื้อผ้าเล็กๆ มาใส่ แล้วบอกว่าชุดนี้เคยใส่แล้วสวย จะใส่ชุดนี้.. จะใส่ชุดนี้

จิตก็เหมือนกัน สิ่งที่ผ่านมาแล้วนั้นเหมือนเสื้อผ้าเล็กๆ ไอ้ที่ผ่านมาแล้ว ไม่ต้องไปกังวลกับมัน ปัจจุบันนี้ จิตเราโตขึ้นมาแล้ว เราต้องพัฒนาขึ้นไป

เราจะบอกว่า “ไม่ให้ติดอารมณ์อดีต !” สิ่งที่ผ่านมาแล้ว ไม่ต้องไปยึดมัน ไม่ต้องไปติดมัน มันผ่านมาแล้วทั้งนั้นแหละ

คนทุกคน.. ต้องเคยเป็นเด็กมาก่อน แล้วถึงจะโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่กันอยู่ที่นี่ คนทุกคน.. เคยใส่เสื้อผ้าชุดเล็กๆ มา แล้วเดี๋ยวนี้ใส่ไม่ได้อีกแล้ว เสื้อผ้าเล็กๆ เขาเอาไว้ให้เด็กๆ มันใส่ แล้วพอเวลาโตขึ้นมา มันก็ต้องใส่เสื้อผ้าที่มันสมส่วนของมัน

“จิตมันต้องพัฒนาไป” อย่าไปกังวลกับไอ้วูบๆ วาบๆ นี้ แล้วที่ออกไปรู้นี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย “มันเป็นอาการไง”

คุณสิ เด็กบางคนเขาเติบโตแถวริมน้ำ พ่อแม่เขาให้ฝึกว่ายน้ำ เพื่อกันเวลาตกน้ำ มันจะได้ชำนาญในทางนี้มาก เด็กบางคนนะเกิดมา มันไม่เคยเห็นน้ำเลย มันอยู่บนภูเขา มันอยู่ในที่ดอน ชีวิตของเขาก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง

จิตของคน.. เวลาที่ปฏิบัติไปแล้วมันพัฒนาขึ้น มันเป็นคนละเรื่อง ไม่ต้องยึดติด !

โอ้.. เวลาภาวนาไปนะ ปัญหาอย่างนี้จะเกิดอีกเยอะมาก ประสาเราเลยนะ คนๆ หนึ่ง ตั้งแต่เด็กจนผู้ใหญ่ เรากินอาหาร หรือไปเที่ยวไปสัมผัสที่ต่างๆ ที่มันฝังใจเรานี้ เยอะแยะไปหมดเลย มันก็ผ่านๆ มาแล้วทั้งนั้น

ฉะนั้นเวลาภาวนาไป มันยังจะต้องผ่านอีกเยอะนะ เราจะบอกว่า สิ่งที่ผ่านมาแล้ว สิ่งที่เราพิจารณาเห็น โครงกระดูก เห็นต่างๆ นี้ อันนี้คือจิตเราได้ผ่านมา เหมือนกับเด็กมันได้โตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมา

จิต.. ในการปฏิบัติมันต้องทำความเข้าใจขึ้นมา แล้วหัดฝึกใช้ปัญญาจนมันพัฒนาของมัน มันเติบโตของมันขึ้นไป เราจะเติบโตไปข้างหน้า

ฉะนั้นสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ให้เราปล่อยมันไป มันเป็นประสบการณ์ของจิต มันเป็นประโยชน์ที่ว่า จิตนี้มันได้พัฒนามา มันเป็นที่รู้มา แต่ไม่ต้องไปยึดติดมัน เพราะถ้าเรายึดติดมัน อย่างนี้เขาเรียกว่า.. ติด !

“ติด” หมายความว่า เวลาภาวนาแล้ว มันก็จะเอาข้อมูลอดีตนี้มาเปรียบเทียบ ! มันเสียเวลา !

นี่เวลาภาวนาไปเจอนะ ก็จะไปเอาที่เห็นหนังลอกนั่นแหละ เอามาเป็นตัวตั้ง ไอ้ที่เห็นหนังมันลอกออกจนเห็นเนื้อแดง หรืออะไรต่างๆ นี่ มันเป็นอดีตมาแล้ว ในปัจจุบัน มันเห็นโครงกระดูกก็ได้ เห็นเป็นผิวหนังก็ได้ เห็นเป็นเส้นขนก็ได้

“ความเห็นโดยปกตินี้มันเป็นประโยชน์”

เหมือนกับอาหารที่ใส่จานมากินในปัจจุบันนี้ เป็นประโยชน์ที่สุด แต่ถ้าอาหารที่กินมาแล้ว หรืออาหารที่อยู่ในคลังที่ยังไม่ได้กิน ซึ่งในอนาคตจะได้หรือไม่ได้กินก็ยังไม่รู้เลย

การภาวนาของเราเหมือนกัน ไม่ต้องห่วงอดีต อนาคต เอาแค่ปัจจุบันอย่างเดียว ! ผ่านมาแล้วให้มันผ่านไปเลย คนจะผ่านมากผ่านน้อยเท่านั้นละ แล้วมันก็ต้องผ่านไปเรื่อยๆ มันต้องฝึกอีกเยอะ

ถาม : หลังจากเจอสภาวะนั้นแล้ว ลูกไม่คิดเกี่ยวกับตัวเอง รู้หลายอย่างภายในตัวของตัวเอง

หลวงพ่ : อันนี้อีกเรื่องหนึ่งนะ

ถาม : แต่ลูกยังติดอยู่ที่รายละเอียดของการปฏิบัติว่า “การที่ลูกจะไปต่อในเส้นทางธรรมนี้ ควรจะภาวนาในรายละเอียดอย่างไร”

หลวงพ่ : ควรจะภาวนาในรายละเอียดอย่างไรนะ “รายละเอียดนี้ มันเป็นจิตนิสัย”

“เจโตวิมุตติ พุทฺโธ พุทฺโธให้จิตสงบ” แล้วถ้าพิจารณาเห็นเป็นผิวหนัง นี่ก็อมันจับได้แล้ว พอจิตสงบปั๊บนะ ถ้าปล่อยจิตนี้จิตวิ่งเข้าหาเลย

เหมือนกับเราต่อไฟไว้ ถ้าเราต่อไฟไว้ที่สวิตช์ดวงนี้กับไฟดวงนี้ พอเปิดสวิตช์ตัวนี้ ไฟดวงนั้นก็ติดทันที กดสวิตช์นี้ปั๊บ ไฟดวงนั้นก็ติด แต่ถ้าเราไม่ได้ต่อไว้นะ กดสวิตช์แล้วมันไม่ต่อไฟ ไฟดวงนั้นมันไม่ติดหรอก

จิตของคนที่ไม่เคยเห็นกาย ไม่เคยสิ่งใดๆ เลยนะ มันมีไฟอยู่ แต่มันไม่เห็นกาย ทำอย่างไรก็ไม่เห็น แต่ถ้าสวิตช์นี้เราต่อต่อไว้แล้วนะ กดผลัวะ..ไฟนั้นก็ติด กดผลัวะ..ไฟนั้นก็ติด

จิต.. ถ้ามันพิจารณาจนมันเห็นกาย พอจิตมันสงบ แล้วมันเห็นกายของมันนะ พอปล่อยปั๊บมันจะวิ่งเข้าสู่กายนั้นเลย เพราะมันทำของมันได้ แต่ถ้ามันทำไม่ได้ การทำไม่ได้ คือ สวิตช์นี้เราต่อไว้แล้ว สายไฟมันคงที่ เว้นไว้แต่มันเสื่อมสภาพ หรือมันชำรุดอย่างนี้มันก็จะไม่สะดวก

จิตของคน.. ถ้าเวลาจิตมันสงบแล้วมันไม่เห็นกาย พอมันไม่เห็นกาย หรือเห็นต่างๆ นี้ มันเป็นเพราะ

๑. สมาธิไม่มั่นคง คือ ไฟนั้นมันอ่อน ไฟนั้นมันไม่มี

๒. สิ่งต่างๆ ที่มันทำนั้น จิตนิสัยมันเบื่อของมัน เห็นไหม แต่ถ้าเรานั่งพิจารณาไป มันจะเกิดเวทนาหรือเกิดอะไรนี้ มันพิจารณาเป็นปัจจุบัน

ฉะนั้นในรายละเอียดเราจะบอกว่า “นี่เป็นเจโตวิมุตตินะ”

ถ้าเป็น “ปัญญาวิมุตติ มันพิจารณากายเหมือนกัน” อย่างเช่นบ้านเรือนนี้เขาต้องใช้ไฟ แต่ของเราไม่ใช่ เพราะอะไร เพราะเราปล่อยบ้านเราโล่ง เห็นไหม แสงมันจะผ่านเข้ามา เราจะเห็นแสงสว่าง เราจะรู้ของเราหมด

“ถ้าปัญญามันใช้ของมันไปนะ มันแตกต่างกันไป”

เราจะบอกว่า “กายละเอียดนี้มันอยู่ที่จิตนิสัย” แม้แต่กรรมฐานยังมี ๔๐ ห้อง “แล้วถ้าเป็นขั้นของปัญญานี้ ไม่มีขอบเขตเลย” แล้วแต่ว่าใครจะใช้ปัญญากว้างขวางออกไป

ที่นี้รายละเอียดมันอยู่ที่ข้อมูลของจิตเราไง ถ้าเราพิจารณาแล้ว มันกลับมาชำระล้าง หรือกลับมาเพื่อประโยชน์กับจิตดวงนั้นได้ ถ้ามันทำจิตดวงนั้นให้มันคงขึ้นมา อันนั้นเป็นประโยชน์หมด

นี่คือรายละเอียดนะ

ถาม : ๑๗๖. “ลักษณะภูมิจิตขั้นวิปัสสนา” กระผมขอกราบเรียนถาม “พิจารณาสุกษะ สติปฏิฐาน ๔ หรือไตรลักษณ์” แล้วมีอาการขนลุกขนพอง และจิตหดตัวเข้ามา

๑.อาการที่เกิดขึ้นนี้ ภูมิจิตถึงขั้นวิปัสสนาหรือยัง หรือยังอยู่ในขั้นของสมถะอยู่ครับ

หลวงพ่ : พิจารณาสติปฏิฐาน ๔

คำว่า “วิปัสสนา” นี้ เราบอกให้จิตมันสงบไซ้ไหม แล้วพิจารณาสุกษะ ถ้าวิปัสสนาเราจะรู้ได้ เราจะรู้ได้ด้วยการใช้ปัญญา

เพราะประสาเราว่า “ความรู้สึกรู้สึกหรือความเห็นของเราเนี่ย เราจะไปคุยกับใครในโลกนี้ไม่ได้เลย” เพราะที่เขาคุยกันในโลกนี้ เขาเป็นทฤษฎี เป็นตำรา

พอเป็นตำราขึ้นมา ถ้าคนที่ภาวนาไปแล้วเป็นความจริงนะ ไปคุยกับพวกทฤษฎีนี้ ให้อพวกที่ภาวนานั้นผิดหมดเลย เพราะมันไม่มีในตำรา ในตำรามันไม่ได้เขียนไว้ไง

อย่างเช่น รสชาติของอาหาร ในตำราจะเขียนไว้ขนาดนี้ แต่เราไปลิ้มรสอาหารที่มันแปลกกว่านั้น มีความคึกคึกคึกกว่านั้น แล้วพอเราอธิบายนี้มันนอกตำรา พอนอกตำรานี้ มันจะไม่เหมือนในตำรา

ฉะนั้นเราบอกว่า คำว่า “สติปัฏฐาน ๔ หรือไตรลักษณ์” เห็นใหม่ สิ่งที่ว่า “เป็นวิปัสสนาหรือยัง”

ถ้าคำว่า “วิปัสสนา..นี่คือมันรู้ดีกว่าเขา” รู้ดีกว่าเขาไม่ใช่รู้ดีแบบคนบ้านะ ถ้าเราพิจารณาไม่เป็น สติเราไม่ดี เราพิจารณานี้เรารู้ดีกว่าเขา แต่รู้ดีในลักษณะของคนบ้า !

แต่ถ้าเรารู้ดีกว่าเขาโดยที่ทำไมใช่เป็นบ้า เพราะ ! เพราะพูดถึงถ้าเรามีครูบาอาจารย์ เรามีหมู่คณะ เรามีพรรคพวก

“คนที่ภาวนาได้ มันจะเหมือนกัน คือ มันพูดกันได้อย่างไร !”

เหมือนคนที่จะเดินทางเข้ากรุงเทพฯ จะไปทางใดก็แล้วแต่ เขาจะเดินทางไปถึงกรุงเทพฯ เหมือนกัน

จิต..เวลาวิปัสสนาไปแล้วมันจะเป็นอย่างไร ถ้าไปถามครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์จะรู้ได้ทันทีเลย แต่ถ้าซักเข้าไปในตำรานั้น ก็จะเป็นอย่างที่ว่านี้ “กระผมพิจารณาอสุภะ สติปัฏฐาน ๔” เห็นใหม่

“อสุภะหรือสติปัฏฐาน ๔ นี่มันเป็นชื่อ”

ทีนี้พอเราบอกว่ามันเป็นชื่อปั๊บ แต่ความจริงของเรา ถ้าเป็นวิปัสสนาหรือไม่เป็นวิปัสสนานี้ มันเกิดขึ้นจากความเป็นจริง ถ้าเกิดขึ้นจากความเป็นจริง “อสุภะก็คือชื่อของมัน”

แล้วถ้าเราพิจารณาอสุภะหรือพิจารณากาย แล้วถ้าเราบอกว่า “พิจารณากายๆ” แล้วคนอื่นเขาบอก “พิจารณาอสุภะล่ะ”

เพราะ “อสุภะ” นี้เป็นชื่อเรียก เพื่อให้มันครอบคลุมในการปฏิบัติของเรา ถ้าปฏิบัติไปแล้วมันแยกแยะ มันปล่อยางได้ มันซาบซึ้ง มันคุ้นเคยได้

แต่เดิมที่เราพิจารณา ลองนึกภาพกายขึ้นมาสิ นึกภาพกายก็เป็นภาพกายเฉยๆ เห็นใหม่ แต่ถ้าจิตมันสงบนะ พอเห็นกายนี้มันสะท้อนหัวใจ มันแตกต่างกันเลย มันเห็น

ความแตกต่างอยู่แล้ว พอเห็นความแตกต่างขึ้นมา แล้วมันสะท้อนใจหัวใจ อย่างนั้นแหละ “วิปัสสนา”

ฉะนั้นที่เขาบอกว่ามันขลุ่ยขลุ่ยของ “ขลุ่ยขลุ่ยนี่มันเป็นไปได้ทุกชั้นตอน” ถ้าขลุ่ยขลุ่ยของนะ เราลองเอาตุ๊กตามาตั้งไว้สิ พอลมมันพัดมันก็ขลุ่ยเหมือนกัน

นี่ไอ้ขลุ่ยขลุ่ยมันเป็นอาการๆ หนึ่ง มันเกิดได้ตลอดเวลา เพราะปีติมันเกิดได้ คำว่าเกิดได้ อันนั้นเรื่องหนึ่งนะ

เวลาพูดอย่างนี้ คือ แบบว่าจะพูดให้เราวาง “ปฏิบัติสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ววาง อย่าไปกอด”

นี่พอเราปฏิบัติไปแล้ว พอถึงขั้นใดเราก็จะบอกว่าเป็นวิปัสสนา หรือเป็นอะไร “จะเป็นวิปัสสนาหรือไม่เป็นนี้ ไม่มีใครให้ค่าเราหรอก”

“ขณะเหตุและผลที่เราปฏิบัติมัน ให้ค่าสมบูรณ์แล้ว”

ฉะนั้นพอมันให้ค่าสมบูรณ์แล้ว มันไม่จำเป็นว่าใครจะต้องมาให้คะแนน หรือตัดคะแนนในการปฏิบัติของเรา เราปฏิบัติของเราไป มันก็เต็มวุฒิภาวะ เต็มกำลังของเราอยู่แล้ว แล้วเราเดินหน้าของเราต่อไป ถ้าเราเดินหน้าของเราต่อไป สิ่งที่เป็นประโยชน์ตามข้อเท็จจริงนั้น มันก็จะให้รากฐาน ให้ความมั่นคงกับจิตเราให้พัฒนาของเราขึ้นไป

ใครจะให้คะแนนหรือไม่ให้คะแนนไม่สำคัญ สำคัญว่าเวลาปฏิบัติไป ถ้าเป็นความจริงขึ้นมาแล้วเรารู้ และให้ปฏิบัติเข้าไป ขอบอย่างเดียวให้ขยันหมั่นเพียร แล้วทำต่อเนื่องต่อไป

“ถ้ามันเป็นวิปัสสนา มันจะเป็นของมันเอง”

เหมือนเราตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้ามันจะเต็มตุ่ม มันก็เต็มของมันเอง

ถาม : อาการที่เกิดขึ้นนี้ กุมิจิตถึงขั้นวิปัสสนาหรือยัง หรือยังอยู่ในขั้นของสมณะ

หลวงพ่อก : “ในสมณะก็มีวิปัสสนา ในวิปัสสนาก็มีสมณะ” เพราะในวิปัสสนา ถ้าไม่มีสมณะจะเป็นวิปัสสนาไม่ได้ ในสมณะถ้าไม่ใช่ปัญญา มันจะเป็น “มิจฉา”

ความสงบที่เป็นหัวตอ ความสงบที่เป็นตกทวงค์ อันนั้นก็เป็นสมณะเป็นสมณะ แต่เป็นมิจฉา เป็นความผิด

แต่ถ้าเป็นความถูก เห็นไหม “สัมมาสมณะ” สัมมาคือความถูกต้องนี้ มันมีปัญญา แยกแยะความถูกและผิด

ฉะนั้นโดยข้อเท็จจริง “ถ้าเราทำสมณะ มันก็มีวิปัสสนาอยู่ในตัวมันนั่นแหละ” มันมีการใช้ปัญญาในสมณะนั่นแหละ แต่พอไปแบ่งแยกไป

คำว่า “ความแบ่งแยกของกรรมฐาน” ความแบ่งแยกในความมุ่งหมายของเรา เรามุ่งหมายให้แยกแยะเพราะการศึกษา

ประชาชน และผู้ที่ประพฤติปฏิบัติมันมีจำนวนมาก พอมีจำนวนมากก็ต่างคนต่างให้คะแนนตัวเอง ให้คะแนนความเห็นของตัวเองว่าถูกต้อง

ฉะนั้นการให้คะแนนความเห็นของตัวเองว่าถูกต้อง มันถึงมีการจัดหมวดหมู่ เห็นไหม อย่างเช่น โรคภัยไข้เจ็บนี้มีการแยกให้เป็นเฉพาะโรคไม่ได้ แต่ให้เป็นขบวนการกลุ่มโรค กลุ่มโรคชนิดนี้อยู่ในกลุ่มโรคชนิดนี้

ในขบวนการของการใช้ปัญญา ในขบวนการของสมณะ อย่างเช่น ที่มันเป็นสมณะหรือที่มันเป็นโลก เป็นโลกเพราะอะไร เพราะว่า “ขบวนการของมันสิ้นสุดลงที่ความสงบของใจ”

แต่ถ้าเป็น “วิปัสสนา” นี้ คือมันเกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาที่มันจะถอดถอน มันจะแยกแยะ มันเป็น “โลกุตตรปัญญา”

ฉะนั้นสิ่งที่เราจัดเป็นกลุ่ม “กลุ่มว่าเป็นโลกุตตรปัญญา.. หรือเป็นสมณะ.. หรือเป็นวิปัสสนา” เราจัดเป็นกลุ่มอย่างนี้เพราะความเห็นของโลก เพราะจำนวนของผู้ที่ปฏิบัติมันมีมาก พอมีมาก แล้วทุกคนจะให้คะแนนกับตัวเองว่าตัวเองเป็นอย่างนั้น แล้วถ้าปฏิบัติเพื่อตัวเองมันก็จบ

แต่นี้มันไม่ใช่อย่างนั้น มันปฏิบัติแล้วนี่มันเอาไปโฆษณากัน โฆษณาว่าอย่างนั้น ถูก อย่างนั้นผิด มันไปโฆษณากันแล้วทำให้คนปฏิบัติต่อไปนั้นเข้าใจผิดพลาดไป ว่าอะไรแค่นั้น อะไรจะถึงตรงไหน

เราถึงบอกว่า “อันนี้เป็น โลกียปัญญา อันนี้เป็น โลกุตตรปัญญา อันนี้เป็น โลก อันนี้เป็นธรรม”

ทีนี้พอเราบอกอย่างนั้น ทุกคนก็เลยคิดเลยว่า “อะไรเป็น โลก อะไรเป็นธรรม”

“อะไรเป็นโลก อะไรเป็นธรรม” นี้ มันก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ต้นไม้ปลูกขึ้นมาจากต้นกล้า พอเวลาโตขึ้นมาได้ ๕ คน โอบ ๑๐ คน โอบ เห็นไหม การพัฒนาของมัน มันจะเติบโตขึ้นมาของมัน

เราจะบอกว่า เราจะให้คะแนนใครไม่ได้หรอก เพียงแต่ที่พูดนี้เพราะคิดว่ามันเป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ

ที่เราพูดนี้ เราคิดว่ามันเป็นประโยชน์กับการปฏิบัติ เวลาปฏิบัติมาแล้ว เรามีที่ปรึกษาใช้ไหม เรามีคนที่ชี้แนะ เราคอยพูดเพียงเท่านั้นแหละ

ฉะนั้นจะให้เราไปตัดสินว่าอันนี้เป็นสมณะ อันนี้เป็นวิปัสสนา... ให้ตัดสินอย่างนั้นไม่ได้ “ตัดสินได้ต่อเมื่อเจ้าตัว ต่อเมื่ออารมณ์เฉพาะ”

ถ้าบอกว่าเราทำอยู่อย่างนี้ แล้วนี่มันเข้าใจผิด คือ “ตัดสินอารมณ์เฉพาะนี้ว่าเป็นวิปัสสนาหรือเป็นสมณะ”

แต่จะบอกว่าอารมณ์ทั้งหมด กลุ่มทั้งหมด อะไรเป็นวิปัสสนาหรืออะไรเป็นสมณะ

“อันนั้นมันเป็นขบวนการ เป็นกลุ่มของสมณะ กลุ่มของวิปัสสนา”

ถาม : ๒. ขอความกระจ่าง “ภูมิจิตขั้นวิปัสสนาครับ”

หลวงพ่อก็คงจะดูไอ้คนเขียนนี่ พูดยังไงก็เห็นใจนะ เห็นใจแบบว่าเวลาภาวนาแล้วทุกคนก็อยากได้มรรคได้ผล ทุกคนก็อยากจะไปให้ถูกต้อง แต่การถูกต้องโดยที่เรารวดกั้วล บางทีมันก็ทำให้เราแน่นซ้าได้

ฉะนั้นขอความกระจ่าง “ภูมิขั้นวิปัสสนา”

“ภูมิขั้นวิปัสสนา” นี้เวลาตอบปัญหาที่ตั้งแต่ข้างหน้า บอกว่าเวลาความรู้ที่ไม่ใช่รัก ไม่ใช่ซ้ง ความรู้ที่มันลึกซึ้ง ความรู้ที่มันไม่เหมือนทางโลก อันนี้เราบอกว่า มันเป็นการมณัของฝ่ายปฏิบัติแล้ว การมณัของจิตที่มันละเอียดแล้ว

ฉะนั้นที่ว่าภูมิของวิปัสสนา

“วิปัสสนานี้จะจิตเส็นก็ได้” แต่ ! แต่อย่างที่ว่านี้ “เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติละ”

ถ้าเราจิตเส็นว่า “จิตต้องลงไปจนจิตสงบแล้วเห็นกาย... อันนี้เป็นเจโตวิมุตติ มันเป็นการสมาธิอบรมปัญญา”

แต่ถ้าเป็น “ปัญญาวิมุตติ” คือมันใช้ปัญญานำ แต่ต้องมีสมาธิละ

“ถ้าไม่มีสมาธิ มันเป็นโลกหมด”

เป็นโลกหมายถึงว่า เราคิดของเราเอง เราให้คะแนนของเราเอง เราสร้างภาพของเราเอง แต่ถ้ามันมีสมาธิขึ้นมา คนปฏิบัติที่นั่นแหละจะรู้อเอง คนปฏิบัติที่นั่นจะรู้หมด

แต่ถ้ารู้อย่างนั้นขึ้นมาแล้ว “ภูมิของวิปัสสนา” ถ้าวิปัสสนาเข้ามาแล้ว นี่หลวงตาท่านบอกเลยนะ “คว้าวแล้วตก คว้าวแล้วตก อยู่อย่างนั้นแหละ”

เวลาปัญญาที่มันเกิดนะ มันใช้ปัญญาไป พอมันปล่อยนะมันคว้าวไม่ได้ พอมันตกขึ้นมา คือว่ามันก็ตกมาสู่ปุณฺุชนนี้แหละ มันไม่เข้าสู่อริยมุณี แต่พอมันชำนาญบ่อยครั้งเข้าชำนาญหมายถึงว่า “คว้าวแล้วปล่อย คว้าวแล้วหลุด คว้าวแล้วหลุด” แต่พอถึงที่สุด พอคว้าวปั๊บนะแล้วมันคว้าวติด “คว้าวติดนั่นคือมันขาดใจ”

“พอมันขาดนั่นแหละ คือ ออกุปปธรรม !”

แล้วบอกว่า ภูมิขั้นวิปัสสนามันอยู่ตรงไหน

“มันอยู่ตรงนั้นแหละ ตรงที่จบขบวนการของมัน !”

แต่ทีนี้ถ้าว่าตรงนั้นเป็นที่จบขบวนการของมัน คือ พอคว้าแล้วติดเลย มันจะไม่มี การเปลี่ยนแปลงแล้ว มันเป็น “อกุปปรกรรมแล้ว” อย่างนั้นเป็น “โสคาบัน”

พอเป็นโสคาบันแล้ว นั่นแหละ “เต็มภูมิ” แต่ถ้ามันยังไม่เต็มภูมิ เห็นไหม เหมือน เราเป็นนักเรียนแล้วเราส่งข้อสอบ พอส่งข้อสอบแล้วเราได้ ๑๐ คะแนน ๒๐ คะแนน คือ มันสอบไม่ผ่านไง มันก็ส่งอยู่.. ส่งอยู่ตลอด อย่างนี้เป็นวิปัสสนาใหม่ เป็น ! แต่ผลที่ ตอรับมันได้ผลใหม่

ฉะนั้น “ภูมิของวิปัสสนา ก็คือใช้ปัญญาใคร่ครวญ” ถ้ามีสมาธิรองรับแล้วมันวาง ได้อย่างไร มันปล่อยวางได้แค่ไหน

อันนี้พอมันปล่อยวางแล้วมันเทียบกับหลวงปู่่มั่นนะ หลวงปู่่มั่นเวลาท่าน พิจารณากายไป ออกมาแล้วปกติ ตอนที่ท่านยังไม่ลาพุทธภูมิ พิจารณาขนาดไหนก็ ออกมาแล้วปกติ

“เอ๊ะ.. มันไม่มีอะไรเลย มันไม่มีอะไรเลย” เห็นไหม นี่มันวัดได้ไง พอพิจารณา กายออกมาแล้ว มันก็ไม่เห็นมีอะไรขึ้นมาเลย คือไปถึงทางตัน ไปถึงหน้าผาดัด เพราะมัน พิจารณาไปแล้วมันจบ มันต่อไปไม่ได้ เอ๊ะ... เป็นเพราะเหตุใด

สุดท้ายแล้ว อ้อ.. มาพิจารณาจิตของตัวเอง เพราะหลวงปู่่มั่นท่านบอกว่าท่าน ปรารถนาพุทธภูมิ “พวกพุทธภูมินี้ส่วนมากจะได้ฉานโลกีย์ คือได้สมาธิเท่านั้น”

มันวิปัสสนาไป พอสมาธิเป็นโสคาบันมันก็ขาดจากพุทธภูมิแล้ว เพราะอะไร เพราะมันอีก ๗ ชาติ เพราะพุทธภูมินี้ มันไปไม่มีที่สิ้นสุดจนกว่าบารมีจะเต็ม ถึงจะไป เกิดเป็นพระพุทธรเจ้า มันจะเข้าสู่อรุณรังษีไม่ได้

ฉะนั้นพอพิจารณาไปแล้วมันก็ปกติใจ สุดท้ายแล้ว “เอ๊ะ.. เป็นเพราะเหตุใด” “อ้อ ..เป็นเพราะปรารถนาพุทธภูมิ” ก็ลาพุทธภูมิ

พอลาพุทธภูมิ แล้วทำความสงบของใจ พอใจสงบแล้วพิจารณากาย พอพิจารณา
กายไปมันปล่อย พอปล่อยแล้วมันออกมา “เอ้อ... อันนี้ใช่ !”

อันนี้ใช่เพราะอะไร เพราะมันปล่อยแล้วมันออกมาพอ ออกมาแล้วมันวัดได้ไง

สมมุติว่าเราปล่อยใช่ไหม เราปฏิบัติแล้วเราปล่อย ปล่อยแล้วออกมานี่อารมณ์เรา
ก็เหมือนเดิม ทุกอย่างเหมือนเดิมหมด อันนี้ไม่ใช่ !

แต่เวลาวิปัสสนา พอหลังจากที่หลวงปู่มันท่านลาพุทธภูมิ แล้วท่านวิปัสสนาของ
ท่านไป ก็พิจารณากายนี้แหละ

“วิปัสสนา คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม” จิตมันพิจารณาแล้วมัน
แยกแยะ แล้วมันปล่อย พอมันปล่อยมา โอ้โฮ.. มันปล่อยแล้ว มันโล่งมันโง่ง

พอมันปล่อยเสร็จแล้วมันก็มีความสุข พอจิตมันคลายออกมา มันแตกต่างแล้ว
มันแตกต่างเพราะมันปล่อยวาง มันรู้เลยว่าอันนี้เป็นโทษ พอออกมาแล้วสติมันสมบูรณ์

นี่หลวงปู่มันท่านพูดเองว่า อันนี้ใช่ ! แต่ก่อนหน้านั้นไม่ใช่ !

นี่พูดถึงอันที่ใช่ นะ แต่ท่านยังต้องก้าวเดินต่อไป จนเป็นพระโสดาบัน สกิทาคา
อนาคา ตอนนี้อยู่ไม่ได้เป็นโสดาบันนะ แต่เป็นวิปัสสนาหรือยัง.. เป็น !

เป็นเพราะว่ามันรู้ในขั้นของวิปัสสนา แต่ยังไม่หลุด.. คว้าหลุดนะ เพราะถึงคว้า
ได้ถึงสมบูรณ์ของมัน อันนั้นถึงจะเป็นไง ถึงจะเป็นเต็มขั้นของมัน

“ลักษณะภูมิจิตขั้นวิปัสสนา”

โอ้โฮ.. มันเป็นความวิตกกังวล แล้วถามไปเรื่อย เราก็อธิบายเรื่อยเลยนะ อธิบาย
เรื่องนี้มันเป็น “หญ้าปากคอก” หมดนะ

อธิบายเรื่องการตั้งใจทำ การดูกาย การพิจารณากายเนาะ อันนี้ไว้ก่อนแล้ว เอาแค่
นี่แหละเนาะ เอวัง